

51 - ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSEFABIO DA SILVA FERREIRA VIEIRA^{1,2}

1 – Docente da Faculdade de Ibaiti – FEATI, Ibaiti, Paraná, Brasil.

2 – Docente da Faculdade do Norte Pioneiro – FANORPI, Santo Antônio da Platina, Paraná, Brasil.

vieira.fsf@gmail.com

doi:10.16887/91.a1.51

INTRODUÇÃO

O Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP – realizou o Censo da Educação Superior em 2018, divulgando os resultados em 2019 o que demonstrou tendência de crescimento desta população ao passo que consta de 8,4 milhões de pessoas, entretanto, apenas em 2018 foram catalogados como ingressantes um total de 3,4 milhões.

Acompanhado com esse aumento deste nicho da população, e o alto número de ingressantes, as mudanças na rotina dos ingressantes e veteranos é uma questão que já vem sendo discutida pelos pesquisadores da área (SCHLEICH, 2006; STORRIE, AHERN & TUCKETT, 2010; ANDRADE et al., 2016, VIZZOTTO, JESUS & MARTINS, 2017) com destaque para o estresse e a qualidade de vida (OLIVEIRA et al., 2015).

O estresse é um fator que pode influenciar negativamente a vida do indivíduo, em especial do estudante universitário, as mais variadas alterações que ocorrem no momento do início da vida acadêmica podem ser consideradas como um problema de saúde pública, ainda pelo fato de que o humano ainda possui grandes dificuldades em lidar com situações que geram tensão ou demandam adaptações (OLIVEIRA et al., 2015; VIEIRA et al., 2015).

Selye (1936) define o estresse relacionado ao humano, como uma reação do próprio organismo humano na qual os parâmetros limítrofes da normalidade são ultrapassados, ou seja, faz com que o indivíduo que sofre essa tensão tenha seus limites fisiológicos e mentais em parâmetros submáximos, complementando Lipp (2001) afirma que esse fenômeno pode alterar a percepção de qualidade de vida.

Estudantes universitários que passam por períodos de estresse desde a mudança de perspectiva de vida, atividades diárias, geralmente caracterizadas por situações desafiadoras no que se refere à crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional. Independente do curso que o acadêmico estiver inserido o estresse é fator presente e os resultados dos fenômenos estressores podem desencadear vários fatores tanto emocionalmente quanto fisiologicamente (COSTA et al., 2020).

Segundo Vilela Junior et al., (2006) a qualidade de vida pode ser entendida como a mediação entre o que o sujeito tem e o que o sujeito é, ou seja, é a percepção que o sujeito tem sobre o ideal e o real. E com estudantes universitários essa percepção fica muito mais comprometida ao passo que a vida acadêmica requer adequações explícitas em estilo de vida, rotinas, adequações alimentares, adequações de sono entre outras exigências mentais e fisiológicas.

Assim, o objetivo deste trabalho verificar a qualidade de vida e estresse de universitários e analisar a relação entre os domínios da qualidade de vida e estresse de estudantes de uma universidade particular do interior do Paraná.

MATERIAIS E MÉTODOS

Segundo Lakatos e Marconi (2017) o presente artigo pode ser caracterizado de caráter descritivo e transversal, além da característica de exploratório com análise quali-quantitativa. A

amostra foi composta por 328 voluntários recrutados em uma universidade do interior do estado do Paraná.

Este trabalho faz parte de um estudo maior que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 02837618.7.0000.5490), após a aprovação os voluntários foram informados sobre os procedimentos de coleta de dados, dada a aceitação por parte dos voluntários estes assinaram o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – e procederam então às respostas dos instrumentos utilizados.

Para a coleta das duas variáveis – estresse e qualidade de vida – foram utilizados dois protocolos distintos, a variável relacionada ao estresse foi mensurada conforme protocolo utilizado por Oliveira et al., (2015) com a aplicação de um instrumento composto por 75 questões em Escala Lickert, a este instrumento dá-se o nome de “estressômetro”.

Já os dados referentes a qualidade de vida foram coletados com a aplicação do questionário Whoqol-Breve, este instrumento é específico para mensurar a qualidade de vida, composto por 26 questões em Escala Lickert, considera os últimos quinze dias vividos pelos respondentes e é dividido em quatro domínios – físico, psicológico, relações sociais e meio-ambiente, o Whoqol-breve foi aplicado como utilizado por Vieira et al., (2015).

Os dados foram analisados com o pacote estatístico SPSS 20. realizou-se a estatística descritiva para os dados de qualidade de vida e estresse, sendo apresentados em mediana e desvio interquartilico, para a comparação entre os domínios, aplicou-se o teste de ANOVA seguido do post-hoc de Tukey, e sequencialmente a correlação de Spearman entre os domínios do Whoqol-breve e a percepção de estresse. E então, o valor de $p \leq 0,05$ foi adotado como parâmetro de significância estatística.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Avaliar a qualidade de vida significa quantificar percepções abstratas sobre aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Para analisar a qualidade de vida dos avaliados cada domínio a partir das respostas é realizada a somatória e a verificação dos valores.

Vilela Junior (2006) preconiza o ponto de corte para a análise dos resultados do Whoqol-breve em 70 pontos. Essa parametrização é aplicada também no presente estudo, qual seja, para pontuações com escores inferiores a esse parâmetro de corte, indica que a percepção de qualidade de vida dos avaliados mostra-se insatisfatória, ao passo que for superior a 70 pontos a indicação é de que a percepção de qualidade de vida percebida é satisfatória.

A pontuação do stressômetro obedece a pontos de corte categorizados por intervalos, conforme preconiza Vilela Junior & Vilela (2010), após realizada a análise dos dados, quanto menor a pontuação identifica-se um grau baixo de estresse ou as respostas não foram adequadas, enquanto a pontuação acima de 91 pontos reflete o nível muito elevado de estresse.

A população estudada, caracterizada por acadêmicos de uma universidade particular no norte do Paraná, com idade em média de 24 e 8 anos de desvio padrão (24 ± 8), 64% do público respondente composto por pessoas do sexo feminino, enquanto o sexo masculino corresponde à 36% dos voluntários, 14% destes matriculados no curso de administração, 12% em Ciências Contábeis, a maior parte no curso de Direito com 52%, e 10 e 12% respectivamente nos cursos de Enfermagem e Pedagogia.

Independente do curso de graduação que estavam matriculados ou o semestre letivo que cursavam, pois este não é o objetivo deste, a população foi avaliada quanto a percepção dos avaliados sobre a qualidade de vida avaliada pelo Whoqol-Breve é apresentada de acordo com domínios e o estresse percebido são apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Estatística descritiva das variáveis de qualidade de vida e estresse

	Mediana	Desvio Interquartilico
Domínio Físico	67,9	21,5
Domínio Psicológico	62,5	25,0
Domínio Social	75,0	45,0
Domínio Meio Ambiente	59,4	15,7
Estresse	111,0	70,0

É possível observar que os estudantes em questão merecem destaques em relação ao estresse e qualidade de vida de maneira geral, visto os resultados alarmantes conforme explica Vilela Junior (2006) e Vilela Junior & Vilela (2010).

A percepção de qualidade de vida é um constructo dos quatro domínios, entretanto a relação entre eles e os valores de destaque encontrados aqui exprime a necessidade de relevância da exortação das diferenças significativas ($p < 0,01$) quando comparados os domínios físicos com o psicológico e do meio ambiente, assim como quando o domínio psicológico confrontado com o domínio social e, o social com o domínio do meio ambiente.

O domínio físico do instrumento utilizado avalia dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades diárias, dependência de medicamentos ou de tratamentos além da capacidade de trabalho, na população analisada a pontuação está bem próximo do escore de corte – 70.

Já o domínio psicológico, que analisa variáveis como os sentimentos positivos e/ou negativos, pensamentos, aprendizagens, capacidades de memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, também a espiritualidade, refletindo valor também abaixo da padronização de corte para a população brasileira (VILELA JUNIOR, 2006).

Enquanto o domínio que analisa as relações sociais foi o único dentre os voluntários que apresentou escore acima do corte, contrastando com o domínio do meio ambiente que foi o menor entre as variáveis analisadas, sendo o perfil responsável por aferir aspectos de segurança, recursos financeiros, oportunidades, transporte e cuidados de saúde e social.

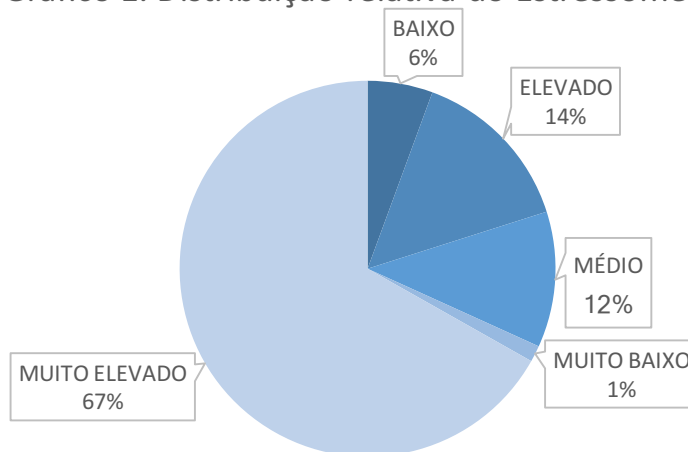
Vilela Junior & Vilela (2010) classificam o estressômetro para brasileiros com um padrão de valores de 46 a 70 pontos como dentro da normalidade, com um índice médio de estresse, porém, no presente estudo verifica-se a mediana em 111 pontos, o que os autores classificam como nível de estresse muito elevado, recomendando a aprendizagem sobre a identificação dos fatores estressantes com o propósito de aprender a lidar com o que pode ocasionar esse escore alto.

Ainda é relevante, falando sobre o estresse a apresentação dos dados relativos à ocorrência de casos de estresse nos dois extremos – muito baixo e muito elevado – esses resultados podem ser relacionados ao momento que foi realizada a pesquisa no período letivo, o que remete a necessidade de nova coleta de dados em outro momento do contexto acadêmico do semestre.

Mello et al., (2014) mostram que os dados encontrados neste trabalho podem ser relacionados ao estilo de vida dos estudantes universitários e a importância da implantação de programas de intervenção no espaço universitário, mesmo que as intervenções sejam feitas online, com a utilização de ferramentas digitais.

Outrossim, o gráfico 1 ilustra a distribuição relativa do resultado do estresse dos universitários voluntários da pesquisa, demonstrando a grande concentração dos acadêmicos com alto índice de estresse – muito elevado, acompanhado imediatamente dos alunos com estresse elevado (14%), enquanto os níveis médio, baixo e muito baixo refletem a menos da metade da população analisada.

Gráfico 1. Distribuição relativa do Estressômetro



Os voluntários analisados, universitários de cursos de graduação das áreas de administração, ciências contábeis, enfermagem, direito e pedagogia apresentaram um alto índice de estresse acompanhado de qualidade de vida relativamente baixa, assim, é fundamental a verificação da relação entre essas variáveis tão influentes na performance acadêmica dessa população.

Dado o escore e o percentual tão alto da variável estresse torna-se de extrema relevância a verificação da possível relação entre o alto índice do estresse e a percepção baixa dos domínios da qualidade de vida, para tanto, os resultados são expressos na tabela 2, depois de realizada a prova de correlação de spearman.

Tabela 2. Relação entre o indicador de estresse e os domínios de qualidade de vida.

Domínios	Físico	Psicológico	Social	Ambiental	
	0,02	0,01	0,03	0,04	p
	-0,1	-0,2	0,1	0,1	r

Qualidade de vida e estresse são variáveis extremamente relevantes na vida cotidiana não apenas de estudantes, mas da população em geral, e os resultados encontrados na tabela 2 demonstram a plena relação entre eles com todas ($p < 0,05$).

É interessante ressaltar que embora a significância seja presente em todas as relações analisadas, a intensidade dessa relação é baixa, como pode ser verificado nos valores de r, porém, a proporcionalidade desta relação é diretamente proporcional nos domínios sociais e ambientais, mas, para os domínios físicos e psicológicos mostra-se inversamente proporcional em relação ao estresse.

Aumentando o nível de estresse tende a diminuir a qualidade de vida dos domínios físico e psicológico, mas, aumentando o nível de estresse pode ser que aumente a qualidade de vida

nos aspectos sociais e ambientais, chamando a atenção já que os escores do domínio social foi o maior encontrado e o do meio ambiente o menor na população estudada.

Ainda assim os resultados encontrados no presente estudo chamam a atenção por serem superiores a maioria dos trabalhos encontrados na literatura, como os estudos de Vieira & Schermann (2015) que analisaram também estudantes universitários.

Venturini & Goulart (2016) fazem um alerta sobre a saúde mental dos universitários ao correlacionarem variáveis desta população, analisaram variáveis distintas do presente estudo, como situação socioeconômica e outros temas transversais, não obstante, o alto índice de estresse e a baixa percepção da qualidade de vida são fatores que contribuem para a redução da saúde mental e conseqüente diminuição da performance acadêmica.

Muitos universitários desenvolvem atividades laborais durante outros momentos do dia, independente destas atividades serem na área de formação ou não, o que pode acarretar acúmulos de estresse, mas, vale ressaltar a promoção da saúde durante o decorrer da vida, como propõe a Carta de Ottawa (HARTMANN et al., 2020a), ainda mais durante este momento de pandemia (HARTMANN et al., 2020b), talvez, uma das maneiras de amenizar esses índices encontrados aqui seja na manutenção de hábitos alimentares saudáveis, prática de exercícios físicos regulares e adequação da rotina de sono.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível concluir que o estresse e a qualidade de vida são variáveis plenamente relacionadas e exercem em si proporcionalidades, acadêmicos apresentaram alto índice de estresse e baixa qualidade de vida, podendo ser um provável indicador de desordens, tanto psicológicas quanto fisiológicas, o que pode acarretar conseqüências negativas. Sugere-se, então, novas pesquisas com outras abordagens assim como propostas de intervenções para amenizar o quadro encontrado.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.D.S.; TIRABOSCHI, G.A.; ANTUNES, N.A.; VIANA, P.V.B.A.; ZANOTO, P.A.; CURILLA, R.T. Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. **Psicologia Ciência e Profissão**, 36(4), 831-846. doi: 10.1590/1982-3703004142015, 2016.

COSTA, C.L.; GUIDETTI, V.T.; REIS, L.F.; QUEROBINO, S.M. O Estresse em estudantes universitários: comparação entre o ensino presencial e a distância: Uma revisão de literatura. **Id on Line Rev. Mult. Psic.** Vol. 14, N. 52, p. 401-413, ISSN 1981-1179, outubro 2020.

HARTMANN, C.; LOPES, G.C.D.; VIEIRA, F.S.F.; SAMUEL, B.V. História da promoção da saúde e a “Carta de Ottawa Descrita na Íntegra”. **Revista Cognitionis**, doi: 10.38087/2595.8801.45, jul., 2020.

HARTMANN, C.; LOPES, G.C.D.; VIEIRA, F.S.F.; SAMUEL, B.V. Epidemiologia: Coronavírus (COVID-19) e recomendações de prática de atividade física e exercício físico. **Revista Cognitionis**, doi: 10.38087/2595.8801.50, set, 2020.

LIPP, M.E.N. [org]. **Pesquisas sobre estresse no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papyrus, 2001.

MELLO, M.V.O., BERNARDELLI JÚNIOR, R., MENOSSE, B.R.S., VIEIRA, F.S.F. Comportamento de Risco para a saúde de estudantes da Universidade Estadual do Norte do Paraná (Brasil) – Uma proposta de intervenção online. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 19, p. 159-164, 2014.

OLIVEIRA, H.F.R.; VIEIRA, F.S.F.; LEAL, K.A.S.; NOVELLI, C.; NODA, D.K.G.; MARTINS, G.C.; CASAGRANDE, R.M.; CAMARGO, L.B.; VILELA JUNIOR, G.B. Estresse e Qualidade de Vida de Estudantes Universitários. **Revista CPAQV**, ISSN: 2178-7514; Vol. 7, Nº. 2, 2015.

SCHLEICH, A.L. Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes (Dissertação de Mestrado em Educação), Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil, 2006.

SEYLE, H. A Syndrome Produced By diverse nervous agents. **Nature**, 138,32, 1936.

STORRIE, K.; AHERN, K.; TUCKETT, A. A Systematic review: students with mental health problemas – a growing problema. **International journal of nursing practice**, 16(1), 1-6, 2010.

TEIXEIRA, **Sinopse Estatística da Educação Superior 2018**. [Online]. Brasília: Inep, 2019. Disponível em: <<http://portal.inep.gov.br/basica-censo-escolar-sinopse-sinopse>>.

VENTURINI, E.; GOULART, M.S.B. Universidade, Solidão e Saúde Mental. **Interfaces – Revista de Extensão da UFMG**, v.4, n. 2, p. 94-115, jul./dez. 2016.

VIEIRA, F.S.F.; MARTINS, G.C.; RODRIGUES, G.; NOVELLI, C.; NODA, D.K.G.; OLIVEIRA, H.F.R.; LEAL, K.A.S.; CAMARGO, L.B.; CASAGRANDE, R.M. Qualidade de vida de universitários tabagistas no interior de São Paulo. **Revista CPAQV**, ISSN: 2178-7514, Vol. 7, Nº 2, 2015.

VIEIRA, L.N.; SCHERMANN, L.B. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do brasil. **Aletheia** 46, p. 120-130, jan./abr. 2015.

VILELA JUNIOR, G.B. Qualidade de vida de idosos apesar da perda da capacidade funcional. **Qual. Vid. Esp. Socie.**; 2:68; 2006.

VILELA JUNIOR, G.B.; PRATES, D.M.; SEMIONATTO, A.F.; PINHEIRO, G.S. Qualidade de vida apesar das perdas na capacidade funciona de idosos. In: Oliveira, H.F.R. [ORG]. Qualidade De vida, esporte e sociedade. 1 ed., v.2, p. 320-324, Ponta Grossa: UEPG, 2006

VILELA JUNIOR, G.B.; VILELA, A.F.S.M. **Estressômetro**. Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. 2010. Disponível em: <<http://www.cpaqv.org/qv/estressometro.pdf>>

VIZZOTTO, M.M.; JESUS, S.N.; MARTINS, A.C. Saudades de casa: Indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, 9(1), 59-73. doi: 10.20435/pssa.v9il.469, 2017.

ABSTRACT

University students make up a niche of the Brazilian populations that has been describing a growing numerical in terms in the national territory and together with this situation the monitoring of the quality of life and stress of these incoming students of higher education becomes a relevant factor for research. The aim of this study is to identify the variables of stress and quality of life in the students at a private university in the interior of the state of Paraná, Brazil and to verify the relationship between the variables. Data were collected using the WHOQOL-Brief and Stressometer instruments, both validated for the Brazilian population. With the collected data, the ANOVA test followed by Tukey's post-hoc test was applied to verify differences between the domains of quality of life and Spearman's correlation test to establish relationships between the variables, adopting significance in $p \leq 0.05$. The results found showed students with high levels of stress and relatively low quality of life, presenting only the social domain with satisfactory perception, in addition to the relationship between stress and the domains of quality of life was significantly established, directly proportional to stress and social and environmental domains, while it was inversely proportional to the physical and psychological domains. Therefore, this academic scenario demands new research with different approaches so that new materials are produced and that will guide intervention proposals and improvement of quality of life and stress care in academics.

Keywords: Stress, Quality of Life, University Students.

RESUMEN

Los estudiantes universitarios conforman un nicho de la población brasileña que ha estado describiendo un número creciente en términos en el territorio nacional y junto con esta situación el seguimiento de la calidad de vida y el estrés de estos estudiantes entrantes de educación superior se convierte en un factor relevante para la investigación. El objetivo de este estudio es identificar las variables de estrés y calidad de vida en los estudiantes de una universidad privada en el interior del estado de Paraná, Brasil y verificar la relación entre las variables. Los datos se recopilaron utilizando los instrumentos WHOQOL-Breve y Stressometer, ambos validados para la población brasileña. Con los datos recopilados, se aplicó la prueba ANOVA seguida de la prueba post-hoc de Tukey para verificar las diferencias entre los dominios de calidad de vida y la prueba de correlación de Spearman para establecer relaciones entre las variables, adoptando importancia en $p \leq 0,05$. Los resultados encontrados mostraron a estudiantes con altos niveles de estrés y relativamente baja calidad de vida, presentando sólo el dominio social con una percepción satisfactoria, además de la relación entre el estrés y los dominios de calidad de vida se estableció significativamente, directamente proporcional al estrés y los dominios sociales y ambientales, mientras que era inversamente proporcional a los dominios físicos y psicológicos. Por lo tanto, este escenario académico exige una nueva investigación con diferentes enfoques para que se produzcan nuevos materiales y que guíen las propuestas de intervención y la mejora de la calidad de vida y la atención del estrés en los académicos.

Palabras clave: Estrés, Calidad de Vida, Estudiantes Universitarios

RESUMO

Universitários compõem um nicho da população brasileira que vem descrevendo uma crescente em termos numéricos no território nacional e junto com esse quadro o acompanhamento da qualidade de vida e estresse destes ingressantes do ensino superior torna-se fator relevante para pesquisas. O objetivo deste estudo é identificar as variáveis de estresse e qualidade de vida nos acadêmicos de uma universidade particular do interior do estado do Paraná, Brasil e verificar a relação entre as variáveis. O levantamento dos dados foi feito com a utilização dos instrumentos WHOQOL-Breve e Estressômetro, ambos validados para a população brasileira. Com os dados coletados foi aplicado o teste de ANOVA seguido do post-hoc de Tukey para verificar diferenças entre os domínios da qualidade de vida e o teste de correlação de Spearman para estabelecer relações entre as variáveis, adotando a significância em $p \leq 0,05$. Os resultados encontrados apresentaram acadêmicos com níveis elevados de estresse e a qualidade de vida relativamente baixa, apresentando apenas o domínio social com percepção satisfatória, além do que a relação entre o estresse e os domínios da qualidade de vida apresentou-se significativamente estabelecida, diretamente proporcional para o estresse e os domínios social e do meio ambiente, enquanto foi inversamente proporcional para os domínios físicos e psicológico. Portanto, este cenário acadêmico demanda novas pesquisas com diferentes abordagens para que novos materiais sejam produzidos e que venham a orientar propostas de intervenção e melhora da qualidade de vida e cuidados com o estresse em acadêmicos.

Palavras-chaves: Estresse, Qualidade de Vida, Universitários.